ほっと

ガスだより
発行／旭川ガス
vol.04

2013 7月号

ガススタッフの

ガス de 安全パトロール

皆様の安全あんしんライフのため日々巡回をしております!!

ガス定期保安点検員の入谷です!安全にガスを使うポイントを紹介します!

旭川ガスグループ 旭川ガス管工事の 入谷 俊明さん

今月の表紙／マチバル絵／アベミチコ

買物公園にあるマチバルさん。6月よりメニューが一新!焼キャベツのアンチョビソースがすっかり絹に。明るいうちにふらっと寄って、オーダーをコーヒーかと思わせておいて「ビール!」なんて言っちゃう、心を許せる大好きな場所。だから一杯が二杯とない…。仕事がとろいのはこのお店のせいですm(_ _)m皆様も言い訳にどうぞ。

フィール ザ ガス／今月の「育（いく）」

クイズdeほっと応募方法／クイズdeほっと参加ご希望の方は、ハガキ・FAXにてクイズの答え・ご希望のプレゼント番号・住所・氏名・年齢・電話番号・ガスだよりのどのコーナーに興味があったかを添えて下記の旭川ガス本社「地域推進グループ」までお送り下さい。当選者の発表は郵送にてお知らせいたします。

応募締切／7月25日(木)必着

QRコードをケータイで読み込んで応募する事も出来ます。

旭川ガス 本社／〒070-8515 旭川市4条通16丁目左6号 TEL.0166-25-3504 FAX.0166-25-3399
江別支社／〒069-0815 江別市野幌末広町38番地2 TEL.011-382-4211 FAX.011-385-2471

旭川ガスサービスショップ
旭川地区 旭川ガス燃料㈱ 旭川市永山北3条10丁目2-9 TEL.(0166)48-3939
旭川ガス住設㈱ 旭川市宮前通東3556-2 TEL.(0166)39-3577
㈱高橋商会 旭川市2条通22丁目 TEL.(0166)34-4984
江別地区 旭川ガス住設㈱江別支店 江別市野幌末広町38番地2 TEL.(011)389-6033

このガスだよりは環境にやさしい植物性インキで印刷されています。

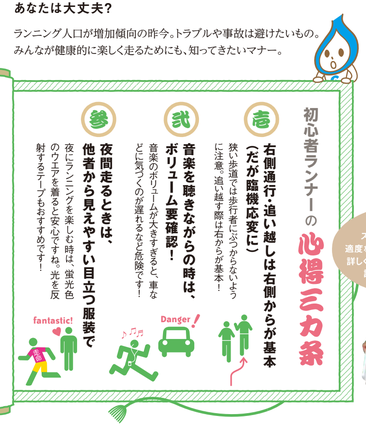
今月の育（いく） vol.04 走育（そういく）

初心者ランナーの心得三カ条

壱 右側通行・追い越しは右側からが基本（だが臨機応変に）
狭い歩道では歩行者にぶつからないように注意。追い越す際はながら基本!

弐 音楽を聴きながらの時は、ボリューム要確認!
音楽のボリュームが大きすぎると、車などに気づくのが遅れると危険です。

参 夜間走るときは、他者から見えやすい目立つ服装で
夜にランニングを楽しむ時は、蛍光色のウェアを着ると安心ですね。光を反射するテープもおすすめです!



自由気ままに走る市民ランナーの為のマナー再確認!
あなたは大丈夫?

ランニング人口が増加傾向の昨今。トラブルや事故は避けたいもの。みんなが健康的に楽しく走るためにも、知ってきたいマナー。

まーくんです。スポーツの後などは、適度な水分補給も忘れずに!! 詳しくは6月号の今月の育も読み返してみてね。

旭川ガス 創立80周年記念
エコジョーズキャンペーン実施中
お客様インタビュー(旭川市豊岡 H様邸)

Feel the ガス
あなたとガスをもっと身近に!

家族みんなが心地よさを実感! 暖房を使うこの冬も楽しみです

5月に灯油ボイラーからエコジョーズに切り替えたばかりの日様邸。

「ちょうど旭川ガスが80周年キャンペーン中だったので、このチャンスに思いきってガスにチェンジ!!…という感じでしょうか(笑)」と日様。

「ボタンひとつで自動お湯張りしてくれるので、毎日の負担がグンと軽くなった感じ。売りすると言葉でお伺いせしてくれて、まるに至れり尽くせり。パスタイムが待ち遠しくなりましたね。」

それまで利用していた灯油ボイラーと比較するとどのような感想なのでしょう?

「燃焼音が静かになったと思います。脱衣場がすっきりと広くなった点もメリットが大きいかな?。工事はわずか1日で終了し、通常の生活スタイルへの影響はほとんどなかったそうです。

「施工スタッフの皆さんは明るくて誠実な印象。これからはメンテナンスもよろしくお願いします(笑)。」

初めて迎えるこの冬も「暖房費がどれくらい抑えられるのか楽しみです」と笑顔で話してくれました。

くらべてみました

Before 上下に設置された機器、もっと圧迫感がありますね…。

After! 1台になってスッキリ!!熱効率も高くなって、いい事づくしですね。

ふらり味めぐり／クイズ deほっと!!

PRESENT Quiz

Q 一台で暖房、給湯、追い焚きができる、環境にもやさしい天然ガスのセントラルは?

A. エコジョーズ
B. エコキュート

ヒント／左ページを見てね!

Present（プレゼント）

1 3名様

あうん堂の整体 5,000円分
足湯&スイーツ付の総合施術。手揉みCM(筋間整体)&CMO(振動、元気の手当てあうん堂 旭川西御料2条1丁目1-6 0120-972-742 元気の手当てあうん堂 施術

2 3名様

冷凍食品 詰め合わせセット
全7種類が話まった量のオススメセット。選内産の食材をふんだんに使用しています。提供／サンマルコ食品 札幌市厚別区厚別東4条1丁目 サンマルコのコロッケ 施術

3 3名様

ピアガーデン 5,000円券
観光で1仲間内で!女子会にも。北海道の短い夏をピアガーデンでたっぷり満喫しませんか? 提供／旭川ターヨータホテル 旭川市7条通7丁目

プレゼントクイズのご応募は裏表紙をご覧ください。
先月の応募総数は537件でした。たくさんのご応募ありがとうございます!!

前号の答え／A.ショールーム
冷たいクリクラも用意してます。ウォーキングがでら気軽にお越しください。

旭川ガスは今年12月に**創業80年を迎えます!**

読んで当てようプレゼントクイズ

クイズ deほっと!!

創業80年を迎える旭川ガスから感謝の想いをこめて皆様にお届けするプレゼント付のわくわくクイズ!
今月号を読むと答えが…たくさんのご応募お待ちしています!

いわしの香草パン粉焼き

材料(2人分)
・いわし2尾
・香草パン粉
以下全てをミキサーで混ぜておきます。
○パン粉75g
○パセリ12g
○にんにく13g
○オリーブオイル少量
○塩、コショウ適量

作り方
1.いわしを下処理後、塩・コショウをします。
2.フライパンにオリーブオイルをひいて温め、いわしの身側から焼き始めます。
3.軽く火が入ったら裏返して皮面を焼きます。
4.香草パン粉をまぶしてオーブン(魚用グリルも可)できつね色になるまで火を入れて出来上がり。

※ナス、玉ネギ、セロリ、ズッキーニなどを使った「夏野菜のガボナータ」を添えると一層美味しく!

※表紙の絵は「マチバル」さんです。

マチバル
住所／旭川市2条通8丁目(買物公園)
電話／0166-23-5977
営／11:00〜AM3:00
休みの翌日ELIAM1:00まで

食べよう!作ろう!

ふらり味めぐり

2009年のオープン以来、ランチもバータイムも人気のマチバル。

さわやかな季節を迎え、昼も夜も店舗前のオープンテラスで食事を楽しむ方が増えています。

「6月からメニューを一新しました。お料理に合うお酒もご紹介していますので、気軽にスタッフに相談してもらしいですねと語るのは木村シェフ。ちなみに、左欄の「いわしの香草パン粉焼き」にはキリッと冷やした白ワインが相性バツグンとか。もちろんのこと調理ですので、美味しい香りと音が広がります。

左記のレシピを参考に、ぜひご家庭でもチャレンジしてみてください!